SFATURI MEDICALE PENTRU VACANȚA DE VARĂ

În fotbalul nostru, ca de altfel și în străinătate, s-au exprimat și experimentat diverse păreri în legătură cu necesitatea perioadei de vacanță de vară, durata sa optimă, condițiile și conținutul său, ce climat — munte sau mare — este mai favorabil.

Ne-am adresat medicilor din comisia medicală a F.R.F. cărora le-am cerut părerea.

În această pagină, publicăm cîteva sfaturi ale unor specialiști.

TRATAMENTUL TRAUMATOLOGIC

Dr. DUMITRU TOMESCU

Practicarea unui sport de performanță, generează o serie de afecțiuni, datorită fenomenului de uzură, la unele articulații, mușchi, os, proces fiziologic, reversibil, numai în cazul unui tratament adecvat.

De asemenea, se întîlnesc o serie de afecțiuni traumatice în practicarea jocului de fotbal, unele intenționate ce țin de jocul dur al adversarului, altele ce țin de însăși practicarea jocului.

Cunoașterea perfectă a tuturor sportivilor de către medicul echipei, va facilita trimiterea la tratament pe categorii a sportivilor și împreună cu medicul balneolog din oraș, va indica cu precizione stațiunea climaterică sau balneară, ca mai eficientă, în legătură cu afecțiunea de care a suferit sportivul.

Procesele de uzură fiziologică sînt direct proporționale cu vîrsta, duritatea competiției și a antrenamentului nejudicios dirijate și invers proporțional cu posedarea unei foarte bune tehnici a jocului, pe care o posedă fiecare sportiv. Cu cît sportivul crește în vîrstă, elementele osteo-tendino-muscului-articulare suferă (în metabolismul lor) procesul de uzură — în prima fază, reversibil, mai tîrziu — netratate, ireversibile, care duc la o osteofitoză la nivelul originei musculare — în cazul osului la cicatrici întinse retractile, — la nivelul mușchiului, — și redori strînse prin degenerări de cartilagiu articular — la nivelul articulațiilor.

În competițiile dure de campionat în antrenamente nejudicios dirijate, în competiții interminabile și turnee, aceste elemente de susținere (osul) și de contracție (mușchiul), sînt solicitate la maximum și-și pierd parțial capacitatea funcțională dacă nu sînt refăcute, din timp în timp, prin tratament. Această continuă activitate duce mai devreme sau mai tîrziu la leziuni traumatice mai ușor de apărut pe teren slăbit ca: fracturi, rupturi musculare, întinderi ligamentare recidivante, rupturi tendoane, entorse recidivante, luxații cu smulgeri capsulare și osoase.

Principiile directoare care pot ajuta la regenerarea acestor probleme sînt:

1. Leziunile de uzură trebuie prevenite prin antrenamente conștiincios organizate, dirijate cu încălzire foarte bună în prealabil pe toate segmentele și gradare progresivă ca efort fizic.

2. În orice perioadă de întrerupere între tur și retur sau la sfîrșit de campionat, în funcție de factorii mai sus citați (vîrsta), sportivul tînăr trebuie să urmeze un tratament de odihnă în stațiunile climaterice de odihnă, unde schimbarea climei din localitatea în care trăiește zilnic și utilizarea factorilor climatерici sub formă de proceduri și aplicații climato-terapeutice active ca: cura de aer, baia de soare, plimbările și băile în aer liber, întăresc sănătatea și modifică metabolismul organismului, element important în prevenirea procesului de uzură fiziologică.

Sportivul mai virstinc va urma un tratament balneo-heliomarin de minimum 10—12 zile, regenerator perfect al tuturor funcțiilor vitale și al organelor de susținere — contracție.

3. Procesele sechelare traumatice beneficiază din plin la nivelul maritim datorită următorilor factori: radiația solară intensă, atmosfera încărcată cu aerosoli marini, presiunea atmosferică scăzută variațiile termice ample și brusce și talasoterapia. *Toți acești factori accelerează consolidarea focarului de fractură în cazul traumatismelor majore, vindecarea tendoanelor mușchilor. S-a constatat că sub influența aerosolilor maritimi o fractură consolidează cu jumătate timp mai repede decît fără acești aerosoli.*

4. *Folosirea nămolurilor reci sub formă de ungeri modifică în bine metabolismul celular tegumentar muscular și nervos.*

5. *Procesele incipiente de sinovită reumatismală, de artroze incipiente și miogeloze reumatismale, afecțiuni frecvente la jucătorii de fotbal, datorită condițiilor speciale în care practică jocul de fotbal (pe ploaie, ninsoare, pe timp rece și cald cu variații mari) sînt jugulate și chiar rezolvate pozitiv de aceste tratamente efectuat cu regularitate în perioadele de repaos între două campionate și între tur, retur.*

Folosirea întregului arsenal al tratamentelor balneo-fizicale din mediu marin și alte stațiuni balneo-climatice (Herculane, Victoria), poate ajuta efectiv sportivului, menținîndu-i sănătatea și implicit păstrîndu-i intact potențialul de a juca mai bine.

6. *Ceea ce însă trebuie accentuat în folosirea acestor perioade de tratament, este aspectul pe care unii antrenori îl folosesc, de a merge cu echipa în pregătire la stațiuni și de a face antrenament de intensitate medie.*

Aici trebuie înfățișate două aspecte:

a. Cînd merg cu echipa în stațiune de odihnă și deci jucătorii nu fac tratament. În aceste cazuri se poate face antrenamente cu rezultate bune, schimbarea climei favorizînd organismul în acumulare de efort.

b. Cînd sportivii fac tratamente și cînd antrenamentul trebuie complet interzis. În timpul tratamentului din cauza agenților balneo-fizici întreg organismul este reactivat în sensul apariției unei stări de oboseală (psihic) și de rezistență mică la nivelul țesuturilor (organe): orice efort în această fază nu aduce decît prejudicii sportivului, ca afecțiuni traumatice ce vor apărea la țesutul muscular tendinos și chiar osos.

În concluzie, recomandăm recuperarea traumatologică și a uzurei fiziologice, folosind timpul liber — de vacanță sportivă, —, la stațiunile climaterice de odihnă și balneo climaterice și helio-marină. Cînd sportivul a urmat tratamente balneare trebuie să beneficieze de o perioadă post tratament de 10—12 zile, scutit total de efort fizic, după care poate începe activitatea pregătitoare fără nici un risc.

REALIZAREA UNUI ECHILIBRU BIOLOGIC

Dr. NICOLAE STĂNESCU

Odihna reprezintă un element indispensabil unui organism viu pentru recuperarea capacității de lucru și refacerea generală a principalelor țesuturi și organe. În funcție de specificul activității odihna se concretizează prin orele de somn nocturn în cadrul programului zilnic, prin zile de odihnă în cadrul microciclurilor de instruire săptămînală sau lunară și prin perioade mai lungi de vacanță în cadrul macrociclurilor semestriale sau anuale. Din acest punct de vedere, biologic, problema este de mult lămurită. Pentru activitatea de performanță, partea cea mai importantă este găsirea formelor și mijloacelor optime de realizarea odihnei fără a tulbura echilibrul biologic al individului respectiv. În acest mod *odihna face parte integrantă din activitatea pregătirii fotbalistice contribuind la creșterea performanței.* Pentru realizarea acestor obiective perioada de vacanță trebuie să rezolve următoarele aspecte:

1. *Menținerea unui echilibru funcțional* prin concordanța între specificul activității obișnuite și cel efectuat în perioda de odihnă. Fiecărui organism îi sînt specifice un anumit regim de viață. În timp ce unui om cu muncă de birou în timpul vacanței îi este suficient continuarea repaosului fizic, *fotbalistului îi este necesară administrarea unei anumite „doze" de efort fizic.* Atît din datele generale și din cele culese de noi, la fotbaliștii fruntași *trecerea bruscă în repaos de durată este însoțit de puternice tulburări neuro-vegetative, exprimate prin creșterea frecvenței cardiace și a tensiunii arteriale, insomnii, scăderea poftei de mîncare, constipații etc.* Deosebirea între efortul fizic efectuat în perioada de odihnă față de cel din perioada competițională se manifestă puternic nu numai prin reducerea intensității, variația mijloacelor de pregătire folosite, alternanța acestora cu elementele pregătirii specifice, folosirea unor mijloace noi mai puțin obișnuite fotbalistului (înot, canotaj, alpinism), ci și prin lipsa caracterului de forme organizate a acestora, lipsa încordării și mizelor, lipsa angajărilor psiho-emoționale;

2. *Menținerea unui echilibru metabolic,* prin îngerarea unei alimentații cu o valoare calorică mai redusă dar cu putere plastică (de repararea țesuturilor) ridicată are ca efect *menținerea greutății corporale* paralel cu refacerea capacității funcționale a unor organisme (mușchi, sistem nervos etc.). *Să nu uităm că în două săptămîni de alimentație nerațională se pot cîștiga ușor în greutate 2—3 kg. care cu greu vor putea fi date jos în săptămîni de lucru intens:*

3. *Reducerea principalelor toxice alcoolul și tutunul* este mai importantă ca oricînd. Este în zadar efectuarea unei cure de oxigenare la munte dacă oxidul de carbon (absorbit prin fumul țigării) reduce puterea sîngelui de a transporta oxigenul. Consumarea băuturilor alcoolice, în condițiile temperaturii atmosferice ridicate din timpul verii, la jucători ai căror mușchi, sistem nervos și ficat au depus eforturi mari în timpul campionatului, fac ca funcțiile acestora să sufere.

4. *Efectuarea unui program de activitate zilnică ponderat* fără abuzuri (nopți nedormite sau excese sexulale) are ca urmare refacerea sistemului nervos. De mare importanță este asigurarea unui program cultural distractiv pentru schimbarea sferei preocupaționale. În această perioadă lipsită de solicitări psihoemoționale. cu eforturi fizice reduse, cu un program de activitate „mai lux" se prezintă condiții ideale de exersare a antrenamentului psihic autogen.

În concluzie perioada odihnei de vară trebuie privită prin ansamblul factorilor săi. Folosirea izolată sau discutarea excesivă a unora din ei nu-și găsește justificarea, dovedindu-se lipsită de utilitate practică. *Numai realizarea unui echilibru biologic cu ajutorul tuturor factorilor specifici sau utili poate orienta efectul perioadei odihnei de vară ca element constituent și adjuvant al pregătirii fotbalistice.*

RECUPERAREA SISTEMULUI CARDIO-VASCULAR

Dr. FLORIAN ȘERBAN

Activitatea competițională de fotbal supune organismul la o serie întreagă de eforturi susținute și bineînțeles la o serie întreagă de reactivități în funcție de anumiți factori, antrenamente, viață sportivă, alimentație, particularitate organică, boli, accidente. Dacă pentru unii sportivi, activitatea a reprezentat 8—9 luni, pentru alții (cei din loturile reprezentative) ea a însemnat însumarea a peste 15 luni, de activitate continuă și susținută.

Datorită ritmicității multitudinii etapelor din competiția internă și a activității internaționale la fotbal, sfîrșitul aparent al activității anunță începutul altor preocupări competiționale.

În contextul acestor realități, gîndirea actuală se îndreaptă către organizarea cît mai grabnică, științifică și eficace a recuperărilor, în timpul acestuj „intermezzo" pentru a fi bine pregătiți în vederea viitoarelor competiții sportive.

În actuala perioadă de întrerupere între două campionate se recomandă o inventariere a potențialului biologic cu evaluarea rezervelor existente. Controlul medical va testa și individualiza o serie de particularități organice.

Multă atenție trebuie îndreptată spre aparatul cardio-vascular, el jucînd un mare rol în ansamblul metabolic: nu negăm nici participarea valorică a celorlalte organe, dar socotim că o bună parte din problema efortului implică o optică specială.

Fotbalul de performanță, ca orice joc sportiv, este un „Stress" continuu (antrenamente, jocuri). Pompa centrală, cordul prin activitatea mușchiului său miocardul își mărește capacitatea și puterea de adaptabilitate în vederea susținerii oricărei cerințe: astfel, crește frecvența cardiacă, debitul cardiac, forța de contracție, viteza de circulație, toate în vederea aceluiași scop — acoperirea sau asigurarea nevoilor crescute în oxigen a țesuturilor.

Se face apel la întreaga cantitate de sînge din organism mobilizîndu-se și rezervele din depozite (ficat, splină), metabolismul general crește și prin interdependență organice rezultă un echilibru stabil, ba chiar mai mult o forță ce atinge și chiar întrece granițele imposibile.

Participarea armonioasă a sistemului cardio-vascular în cadrul acestei interdependențe asigură cu timpul un sistem economicos de rezolvare a problemelor de efort: o forță de contracție puternică și un ritm mai puțin rapid va face cu prisosință față datoriilor metabolice. Dar pentru aceasta trebuie să întreținem în permanență forța mușchiului cardiac la un nivel convenabil și la antrenamente judicios dirijate sub control medical, evitîndu-se astfel brutalitatea acomodării organismului la noi cerințe de efort.

Recomandăm ca în perioada, în care ne găsim de repaos competițional, să nu se părăsească linia continuă de adaptabilitate și bună funcționabilitate cardio-vasculară ci din contră, să se întrețină printr-o permanentă angajare de mișcare și efort, antrenamente nedirijate și liber consimțite mai mult pe accent de sport complimentar, în care inotul să aibă prioritate.

În acest fel adaptabilitatea la viitorul efort, nu va avea nevoie de antrenamente prea dure, existînd o rezervă a organismului după eforturile competiționale: în acest fel variația indicilor cardio-vasculari nu va fi prea mare.

AFECȚIUNI ORGANICE „MINORE?"

Dr. ALEXANDRU DORIZO

Există afecțiuni organice, așa-zis minore, în care intră funcția respiratorie și în special segmente ale aparatului respirator, afecțiuni stomatologice (carii, abcese, lipsă de dinți) socotite de sportivi fără mare importanță în performanță și ca atare neglijabile.

Prezența focarelor adeno-amigdaliene, active, a diferitelor obstacole în respirația nazală (deviație de sept, polipi nazali, sinuzite etc.), *produce tulburări în respirația fiziologică cu repercusiuni asupra întregului organism, asupra potențialului de joc, asupra formei sportive, ducînd la o suferință continuă a aparatului respirator.*

Cînd jucătorii de fotbal suferă de amigdalite sau sinuzite cronice, apare, oricînd, posibilitatea unei îmbolnăviri acute ce poate compromite un joc important. Această situație apare mai importantă în timpul deplasărilor peste graniță, în special în turnee, cînd înlocuirea unui jucător ridică cîteodată probleme de rezolvat. Focarele infecțioase netratate, duc mai devreme sau mai tîrziu la complicații la distanță, adică în afara locului unde se găsește focarul infecțios; *este știut cît de frecvent focarul amigdalian sau o sinuzită cronică netratată afectează funcția renală, cordul sau articulațiile.*

Amintind principiul că „organul cel mai solicitat este și cel mai supus localizării infecțiilor", fotbaliștii purtători de focare amigdaliene cronice, pot să-și vadă afectate tocmai segmentele cele mai necesare lor, *adică articulațiile membrelor inferioare. De aceea în această perioadă se recomandă asanarea acestor focare,* prin tratarea amigdalelor, operații de sept,

O altă problemă importantă și care trebuie neapărat rezolvată este *problema frecvenței cariilor dentare netratate. Simple dureri de dinți și abcese dentare au ținut jucătorii pe tușe în jocuri de mare importanță sau le-a scăzut considerabil, puterea organică în joc. Multe artrite ale genunchilor, multe afecțiuni renale sau cardiace, ca complicații ale afecțiuni dentare, au scos din viața sportivă tineri care nu s-au îngrijit la timp.*

REFACEREA SISTEMULUI NERVOS

Dr. NICOLAE EREMIA

Activitatea competițională supune sistemul nervos al sportivului la un mare consum de energie nervoasă și la o intensă încordare psihică. Concentrarea nervoasă din timpul competiției, emoțiile excitațiile multiple și reacțiile de situație, elementele inedite ale neprevăzutului, lasă urme în scoarța cerebrală a sportivului, induc clocniri între procesele de bază ale activității nervoase superioare, excitația și inhibiția generînd o slăbire a capacității de adaptare a organismului uneori pînă la epuizare nervoasă. Se constată frecvent la fotbaliștii noștri după meciurile grele cu un mare consum de energie psiho-fizică, apariția paradoxală a insomniei, neliniștei, în locul somnului fiziologic, reparator.

Tulburările care urmează epuizării sistemului nervos central iau aspectul stărilor de nevroză; ele se manifestă prin anxietate, astenie marcată fizică și psihică, tulburarea ritmului somn—veghe, lipsa de apetit sau realizează „nevrozele de organ", înțepături, palpitații ale inimii, jenă respiratorie, deranjamente gastrice.

Iată de ce în perioada de repaus sportiv, refacerea potențialului sistemului nervos, realizarea stării de relaxare psihică, devine o necesitate de prim ordin. Considerăm că în această perioadă accentul terapeutic trebuie să cadă pe mijloacele naturale de recuperare, balneo-fizioterapia și numai excepțional și individual să utilizăm medicația sedativă, roborantă.

Schimbarea de climă este un factor activ al recuperării; se recomandă în cazul fotbaliștilor o combinație judicioasă a curei heliomarine cu climato-terapia într-o regiune submontană. *Este cunoscut că climatul maritim și în mod special cel din țara noastră care are și elementele specifice stepei, are un caracter mai mult excitant, este mai puțin favorabil relaxării sistemului nervos central. Totuși, sistemul nervos central beneficiază de radiațiile solare, de atmosfera încărcată cu aerosoli marini, cînd șederea la mare este limitată iar sistemul nervos periferic și sinapsele neuro-musculare sînt stimulate intens prin talazo-terapie.*

Din aceste motive, o cură heliomarină de 10—12 zile este favorabilă sportivului și nu împietează în general starea sistemului nervos central. Peste această durată, se pot produce stări de hiper-excitabilitate psihică, fatigabilitatea și accentuarea asteniei.

După cura helio-marină, este necesară trimiterea sportivului la odihnă într-o stațiune submontană, de preferință, situată în apropierea pădurilor de conifere. (Tușnad, Sinaia, Borsec, Predeal). Vegetația abundentă permite filtrarea radiațiilor telurice, ozonificarea aerului duce la stimularea circulației generale și, implicit, la o mai bună nutriție și descongestionarea centrilor nervoși, cu efect net sedativ asupra activității nervoase superioare. În această perioadă refacerea organismului poate fi ajutată prin vitamine din grupul B, Vitamina A, Vitamina C, tonice musculare de tipul glicocol, uteplex.

În timpul odihnei la munte este recomandabilă inițierea fotbaliștilor în procedeele de autorelaxare psihică, antrenamentul psihotonic, trainingul autogen (metoda Schultz), procedeu care permite sportivului să-și modeleze riguros reacțiile emoționale, să învingă crisparea și teama, care să-i asigure în timpul competiției, deconectarea organică, relaxarea musculară și psihică, calmul atît de necesar sportivului în întrecerea de performanță.

Recomandăm o schemă de utilizare a perioadei de repaos pentru o recuperare eficientă.

1. La terminarea competiției — 5 zile repaus total la 500—600 m. altid.

2. 10 zile cură helio-marină.

3. 10—15 zile în continuare la munte 800—900 m. altitudine, în care sînt permise și antrenamente ușoare — medii — intensitate.